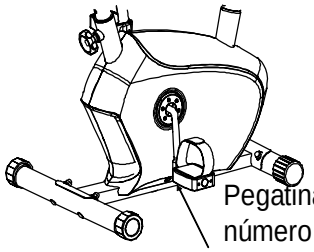
PRO-FORM®

PERFORMANCE & INNOVATION

MANUAL DE USUARIO

N° de modelo : PFIVEX83413.0
N° de serie : _____



Como referencia, escriba el número de serie en el espacio reservado

¿PREGUNTAS?

Para cualquier duda o si faltara alguna pieza, póngase en contacto con nosotros:

Por teléfono:

0811.98.00.11

Dirección web: www.iconsupport.eu
www.iconsupport.eu

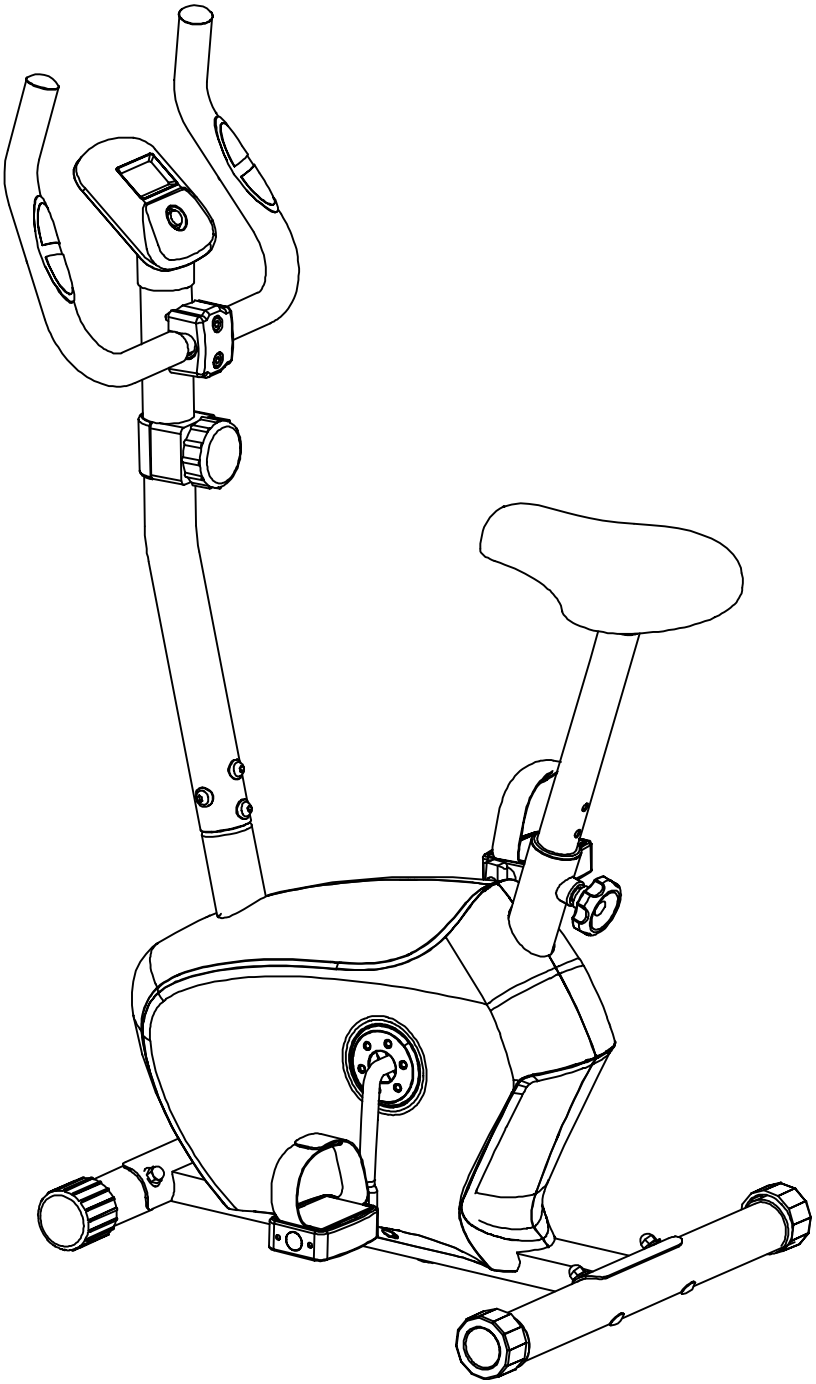
E-mail: sav.fr@iconeurope.com

Correo:

ICON Health & Fitness,
ZA du Trianon
78450 VILLEPREUX

⚠ ¡ATENCIÓN!

Lea las precauciones e instrucciones contenidas en este manual antes de utilizar el aparato.
Guarde este manual para futuras consultas.



Visite nuestro sitio web
www.iconsupport.eu

ÍNDICE

PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 4
COLOCACIÓN DE LA PEGATINA DE ADVERTENCIA 4
MONTAJE 5
USO DE LA BICICLETA 8
MIDA SU RITMO CARDÍACO 9
CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA 10
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS 11
CONSEJOS PARA LA PUESTA EN FORMA 12
DESPIECE 13
LISTADO DE PIEZAS 15
PEDIDO DE REPUESTOS . . . . . Última página

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, antes de utilizar bicicleta estática, lea las precauciones e instrucciones contenidas en este manual y las advertencias que figuran en la máquina. ICON declina cualquier responsabilidad por lesiones o daños materiales relacionados con el uso de este producto.

1. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, consulte a su médico. Esto es especialmente recomendable para mayores de 35 años o con problemas de salud.

2. Utilice la bicicleta estática exclusivamente como se describe en este manual.

3. El propietario de la bicicleta se asegurará de que los usuarios conocen todas las precauciones a tomar.

4. Esta bicicleta estática ha sido diseñada exclusivamente para uso doméstico. No utilice la bicicleta estática en un local comercial, institucional ni la destine a alquiler.

5. No deje la bicicleta estática al aire libre; manténgala alejada de la humedad y el polvo. Coloque la bicicleta estática sobre una superficie nivelada, con una alfombra debajo para proteger el suelo o la moqueta. Asegúrese de que haya un espacio no inferior a 90 cm delante y detrás de la bicicleta estática y 60 cm a cada lado.

6. Inspeccione y apriete correctamente con regularidad todas las piezas. Sustituya las piezas desgastadas inmediatamente.

7. Mantenga a los niños menores de doce años y las mascotas alejados de la bicicleta estática.

8. Esta bicicleta estática no debe ser utilizada por personas con un peso superior a 115 kg.

9. Utilice ropa adecuada para el ejercicio; no use ropa holgada que pueda quedar enganchada en la bicicleta. Utilice calzado deportivo para proteger los pies durante el ejercicio.

10.Sujete el manillar para subirse, bajarse y cuando esté utilizando la bicicleta estática

11. El sensor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Diferentes factores pueden afectar a la precisión de las lecturas de ritmo cardíaco. El sensor sirve sólo como ayuda para el ejercicio, ya que determina tendencias generales del ritmo cardíaco.

12. Mantenga «la espalda recta» durante el ejercicio; no la arquee.

13. Un exceso de ejercicio puede causar lesiones graves o mortales. Si siente mareos o sufre algún dolor durante el ejercicio, pare inmediatamente y descanse.

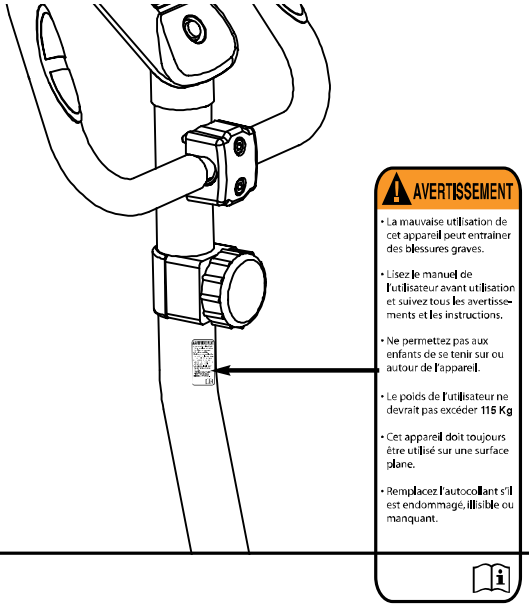
CONSERVE ESTE MANUAL

ANTES DE COMENZAR

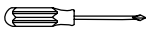
Le agradecemos la compra de nuestra bicicleta PROFORM® Nell. La bicicleta es uno de los mejores medios para mejorar su sistema cardiovascular, aumentar su resistencia y reafirmar su cuerpo. PROFORM® Nell ofrece un gran número de funcionalidades que le permitirán realizar ejercicio en el confort y la intimidad de su hogar. Lea atentamente este manual antes de usar la bicicleta estática. En caso de dudas póngase en contacto con nosotros en las direcciones que figuran en la portada del manual. Para poder prestarle una mejor asistencia, apunte el número de modelo y de serie del aparato antes de llamarnos. El número del modelo es el **PFIVEX83413.0** y el número de serie figura en la pegatina colocada en la bicicleta.

COLOCACIÓN DE LA PEGATINA DE ADVERTENCIA

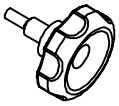
Esta figura muestra la ubicación de la o de las pegatinas de advertencia. Si faltara la pegatina o resultara ilegible, llame al número de teléfono indicado en la portada y solicite una pegatina gratuita. Coloque la pegatina en el lugar indicado.
Nota: La pegatina o pegatinas pueden no mostrarse en su tamaño real.


AVERTISSEMENT
• La mauvaise utilisation de cet appareil peut entrainer des blessures graves.
• Lisez le manuel de l'utilisateur avant utilisation et suivez tous les avertissements et les instructions.
• Ne permettez pas aux enfants de se tenir sur ou autour de l'appareil.
• Le poids de l'utilisateur ne devrait pas excéder 115 Kg
• Cet appareil doit toujours être utilisé sur une surface plane.
• Remplacez l'autocollant s'il est endommagé, illisible ou manquant.

MONTAJE

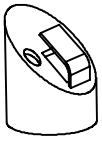
Son necesarias dos personas para montar la máquina. Coloque todas las piezas en un área despejada y retire los materiales de embalaje. No elimine los materiales de embalaje hasta que haya completado el montaje.
Además de la llave hexagonal y la llave Allen incluidas necesitará un destornillador cruciforme  , y una llave inglesa

Utilice los despieces siguientes para identificar las piezas pequeñas utilizadas para el montaje. El número entre paréntesis corresponde al número de referencia de la pieza del LISTADO DE PIEZAS situado al final de este manual. El segundo número es la cantidad necesaria para el montaje. Nota: Algunas piezas pequeñas pueden entregarse ya montadas para facilitar el transporte. Si no encuentra una pieza en el kit de montaje, compruebe si ya está montada.

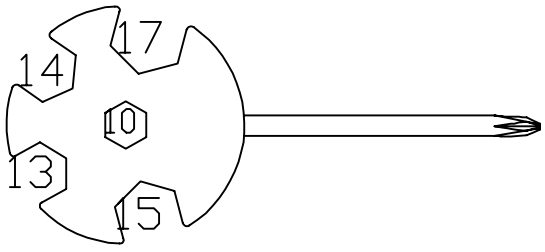


#31 1PC

#27 1PC



#30 1PC

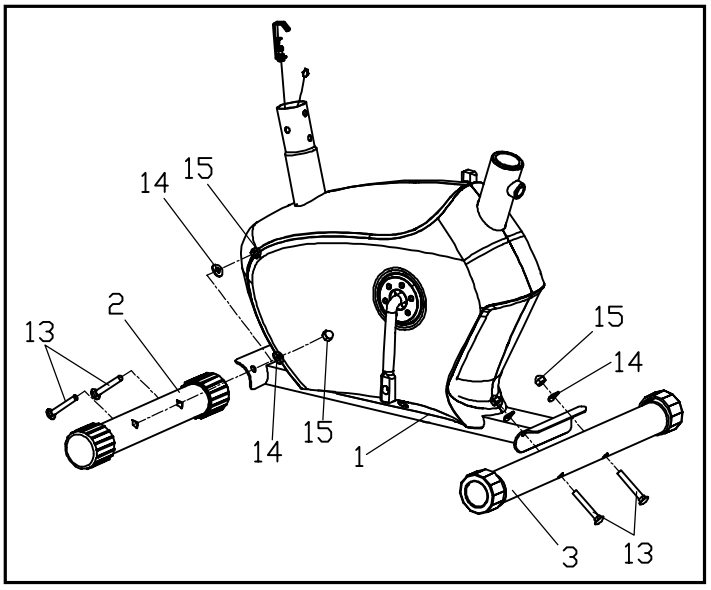


(S=10*13*14*15*17)-1PC

(S=6)-1PC

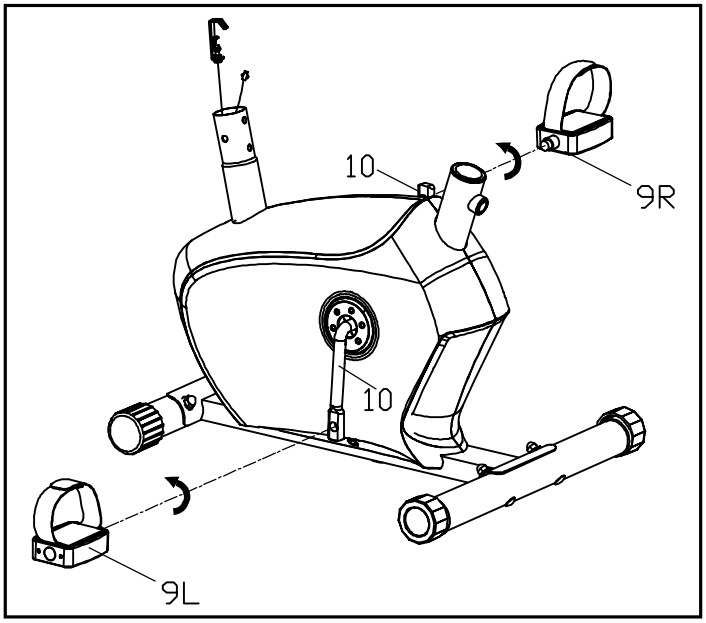
PASO 1

Fije el estabilizador delantero (2) y el trasero (3) al bastidor principal (1) mediante los tornillos de carrocería (13), las arandelas onduladas (14) y las boquillas de las tuercas (15).



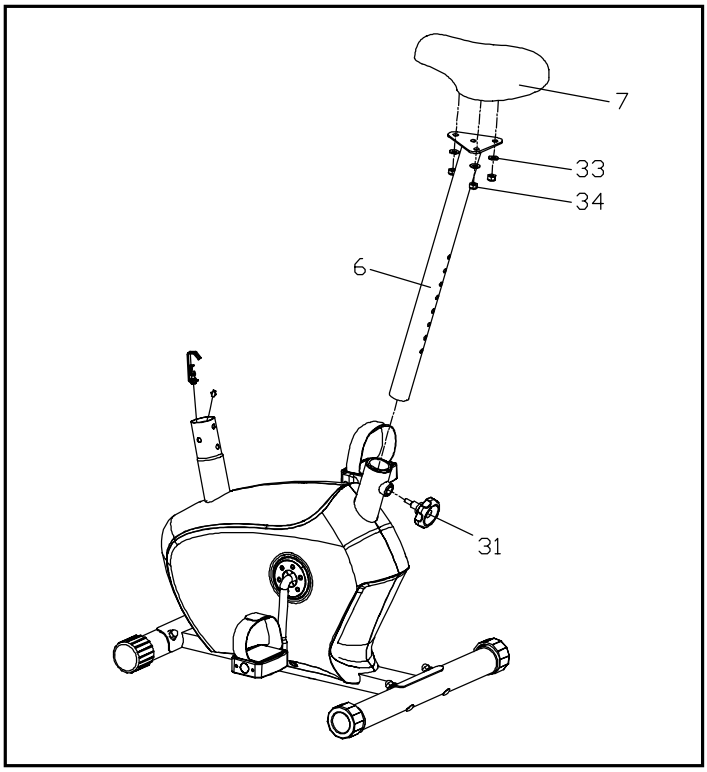
PASO 2

1. Fije los pedales (9R/L) a los pedalieres (10) del bastidor principal (1).
(Los pedales vienen marcados con la L para la izquierda y la R para la derecha).
Enrosque el pedal izquierdo en el sentido horario y el derecho en el antihorario.



PASO 3

Fije el sillín (7), al tubo del sillín (6) mediante una arandela plana (33) y una tuerca de nylon (34), y a continuación inserte el tubo del sillín y el sillín en el bastidor principal (1). Fije la altura del sillín y apriete con la rueda dentada de regulación del sillín (31). Por último, inserte el tubo del sillín (6) en el bastidor principal (1) y proceda a bloquearlo insertando la rueda dentada de regulación de altura del sillín (28) (Para regular la altura del sillín, gire y tire de la rueda dentada)
Atención: cuando tire del tubo del sillín, tenga cuidado de no sobrepasar la posición más alta.



PASO 4

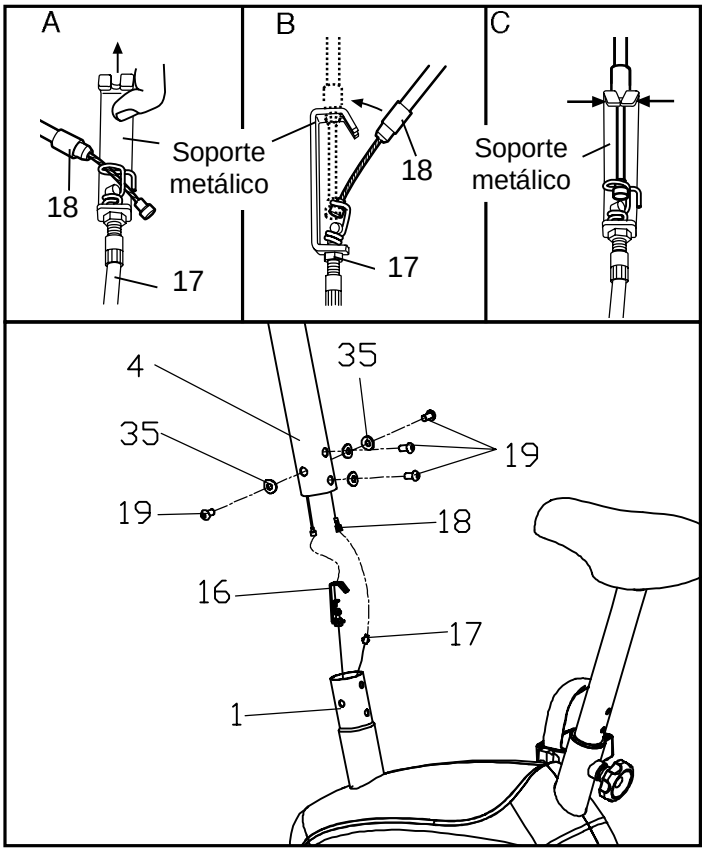
Mientras que otra persona sostiene el tubo metálico (4) cerca del bastidor (1), usted conecte el cable superior (18) con el del sensor magnético (17) A continuación una el cable de resistencia (20) con el cable inferior (16) de la siguiente manera:

• Ver figura A. Tire del soporte de metal que contiene el cable inferior (16) hacia arriba y a continuación inserte el extremo del cable de resistencia (20) en el gancho de fijación del cable situado en el soporte de metal, como se muestra en la figura.

• Ver figura B. Tire con fuerza del cable de resistencia (20) y deslícelo en el soporte metálico del cable inferior (16), como se muestra en la figura.

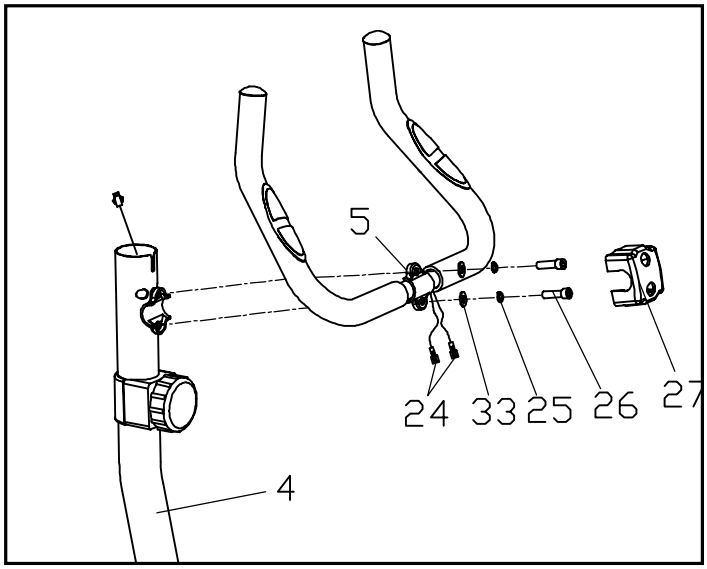
• Ver figura C. Con la ayuda de unas pinzas, apriete las lengüetas situadas en la parte superior del soporte metálico.

Introduzca el cable (18, 17) y el hilo (16, 20) sobrantes en el bastidor (1). Deslice el tubo metálico (4) sobre el bastidor (1). Compruebe que no ha pinzado ningún hilo ni cable. Fije el tubo metálico con 4 tornillos (19) y 4 arandelas (35).



PASO 5

Saque el cable del sensor del ritmo cardíaco (24) del soporte metálico (4) por arriba. Fije el manillar (5) al soporte metálico (4) y sujételo mediante arandelas onduladas (25), arandelas planas (33) y tornillos (26). Coloque el embellecedor de plástico (27) en el soporte metálico (4).

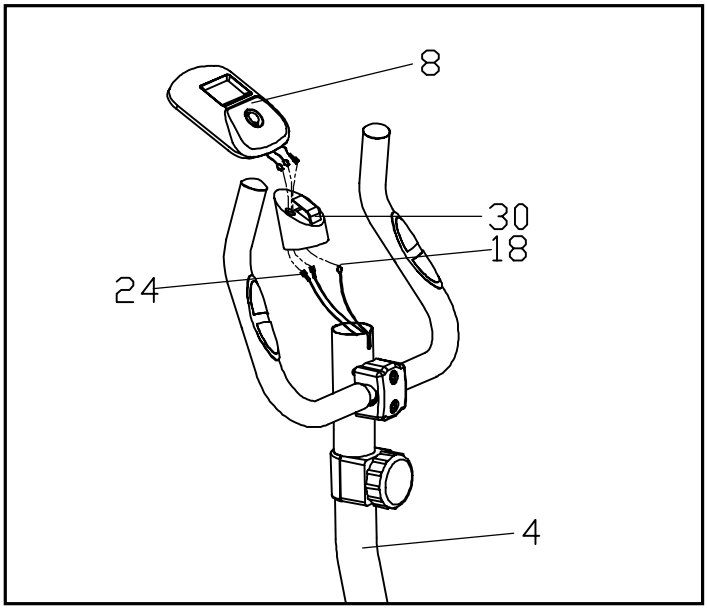


PASO 6

Coloque 2 pilas "AA" en el compartimento para las pilas o "UM-3" en la parte trasera de la consola (8).

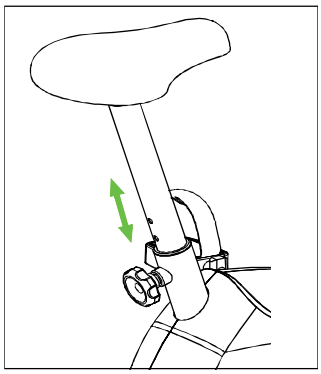
Pase el cable del sensor del ritmo cardíaco (24) y el cable alargador (18) por el agujero del soporte de la consola (30) y fije el soporte al manillar. Conecte el cable del sensor del ritmo cardíaco (24) y el cable de alargamiento (18) a los cables que salen de la consola (8), y a continuación fije la consola sobre el soporte de la consola.

La bicicleta está ahora lista para su utilización.



USO DE LA BICICLETA.

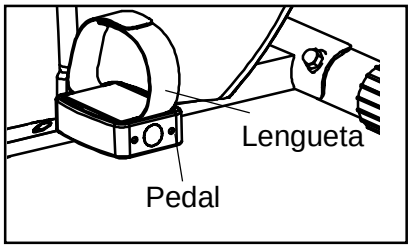
REGULACIÓN DE LA ALTURA Y DE LA POSICIÓN LATERAL DEL SILLÍN



Para un entrenamiento eficaz, el sillín debe estar a la altura correcta. Durante el pedaleo la rodilla debe quedar ligeramente doblada cuando el pedal se encuentra en posición baja. Para regular la altura o la posición lateral del sillín, afloje la rueda dentada del tubo sillín. Tire de la rueda dentada, y deslice el tubo del sillín hacia arriba o hacia abajo hasta la posición deseada. Suelte la rueda dentada. Mueva ligeramente el tubo del sillín hacia arriba y hacia abajo para asegurarse de que la rueda dentada ha quedado correctamente encajada en el orificio de regulación del poste. Por último, apriete la rueda dentada.

REGULACIÓN DE LAS CORREAS DE LOS PEDALES

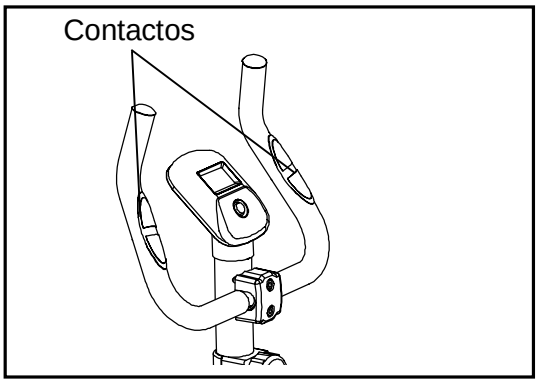
Para regular las correas de los pedales, tire del extremo de cada correa hasta sacarla de la lengüeta del pedal. Coloque las correas en la posición deseada y fíjelas encajándolas en la lengueta.



CÓMO MEDIR SU FRECUENCIA CARDIACA

Puede medir su ritmo cardiaco.

Mida su ritmo cardiaco utilizando el sensor de ritmo cardiaco situado en la empuñadura u, opcionalmente, el sensor de ritmo cardiaco pectoral.
Si los contactos metálicos del sensor del ritmo cardiaco de las empuñaduras estuvieran recubiertos con una película de plástico transparente, retírela.
Utilice la bicicleta con las manos limpias.



Para medir sus pulsaciones, sujete el sensor de ritmo cardiaco situado en las empuñaduras teniendo cuidado de colocar sus palmas directamente sobre los contactos metálicos. No desplace sus manos ni sujete los contactos con demasiada fuerza.

Nota: mientras sujete el sensor situado en las empuñaduras, la pantalla visualizará su ritmo cardiaco durante 30 segundos máximo. Después, la pantalla visualizará si ritmo cardiaco con otros modos.

Cuando haya terminado el ejercicio, la consola se apagará automáticamente.

Cuando los pedales permanecen parados durante varios segundos, la consola emite un sonido y se pone en pausa.
Si no pedalea durante varios minutos ni pulsa los botones, la consola se para y la pantalla se reinicia.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

El uso de la consola es muy simple e incluye seis modos que permiten retroacciones instantáneas en sus ejercicios durante el entrenamiento. Los modos son los siguientes:

Velocidad [KM/H] —Este modo muestra la velocidad de los pedales, en kilómetros por hora (Km/h).

Tiempo [TIME]—Este modo muestra el tiempo transcurrido.

Distancia [DIST.]—Este modo muestra la distancia en kilómetros recorrida pedaleando durante su entrenamiento.

Calorias [CAL]—Este modo muestra la cantidad aproximada de calorías quemadas durante su entrenamiento.

Pulso [PULSE]—Este modo muestra una estimación de las pulsaciones, al colocar las manos sobre los sensores.

Odómetro [ODOMETER]—Este modo visualiza la distancia total recorrida desde la inserción de las pilas. (al cambiar las pilas, este valor vuelve a cero)

Scan—Este modo muestra las 5 funciones (tiempo, velocidad, distancia, calorías y distancia total) de manera alternativa, cada 4 segundos.

CÓMO UTILIZAR LA CONSOLA

Compruebe que las pilas están correctamente colocadas en la consola (2 Pilas de tipo AA). Si la pantalla de la consola lleva un film plástico, retírelo.

1. Encienda la consola

Para encender la consola, comience a pedalear o pulse alguna tecla.

2. Pulse el botón rojo:

Pulse este botón para seleccionar el valor que desea visualizar. La flecha en la parte superior de la pantalla le indicará el valor.
Si pulsa este botón durante más de 3 segundos, los valores vuelven a cero.

3. Comience a pedalear y siga su progresión en la consola:
Cuando realice algún ejercicio, en la consola visualizará el modo seleccionado.

4. Al finalizar el ejercicio, la consola se para automáticamente.
Al dejar de pedalear durante algunos segundos, la consola se pone en pausa. Si no se pedalea ni se pulsa ningún botón durante varios minutos, la consola se apaga para ahorrar en el consumo de las pilas.

MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Revise y apriete regularmente todas las piezas de la bicicleta estática.
Sustituya las piezas desgastadas inmediatamente.
Para limpiar la bicicleta, utilice un paño húmedo y una pequeña cantidad de detergente suave.

Importante : Tenga cuidado de no dañar la consola, no deje caer líquidos sobre ella y manténgala alejada de la luz solar directa.

CAMBIAR LAS PILAS

Si la luminosidad de la consola se reduce, hay que cambiar las pilas.

La consola lleva 2 pilas de 1,5V, tipo AA.

Abra el compartimento situado en la parte posterior de la consola, compruebe que las pilas están correctamente colocadas y ciérrelo.

CONSEJOS PARA LA PUESTA EN FORMA

⚠ ATENCIÓN:

• Antes de comenzar este programa de ejercicios (o cualquier otro), consulte a su médico Esto está especialmente recomendado para personas mayores de a 35 años o con problemas de salud.
• El sensor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Diferentes factores pueden afectar a la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. Los monitores sólo dan una idea aproximada de las fluctuaciones del ritmo cardiaco durante el ejercicio.

Los ejercicios siguientes le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Recuerde que una alimentación equilibrada y un descanso adecuado son esenciales para lograr resultados satisfactorios.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO
Independientemente de si su objetivo es quemar grasa o reforzar su sistema cardiovascular, la intensidad correcta del ejercicio es la clave para lograr buenos resultados. Puede usar el ritmo cardíaco como referencia para determinar el nivel de intensidad adecuado. El cuadro siguiente muestra los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasa y el ejercicio aeróbico.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Para averiguar el nivel intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior del cuadro (las edades están redondeadas a diez años). Busque los tres números encima de su edad. Los tres números definen su "zona de entrenamiento". El número más bajo es el ritmo cardíaco para quemar grasa, el número intermedio es el ritmo cardíaco recomendado para quemar la mayor cantidad de grasa, y el número más alto es el ritmo cardíaco para el ejercicio aeróbico.

Quemar grasa

Para quemar grasa con efectividad, realice el ejercicio a una intensidad baja durante un largo periodo de tiempo. Durante los primeros minutos de ejercicio el cuerpo utiliza las calorías de los carbohidratos como fuente de energía. Sólo después de unos minutos de ejercicio el cuerpo comienza a utilizar las calorías de la grasa acumulada. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad del ejercicio hasta que el ritmo cardíaco se sitúe entre el número más bajo y el del medio en su zona de entrenamiento durante el tiempo que se encuentre entrenando.

Ejercicio aeróbico

Si su objetivo es reforzar el sistema cardiovascular, realice ejercicio aeróbico.
El ejercicio aeróbico requiere grandes cantidades de oxígeno durante largos periodos de tiempo. Este tipo de ejercicio aumenta la demanda de sangre que el corazón debe bombear hacia los músculos, y la cantidad de sangre que los pulmones deben oxigenar. Para el ejercicio aeróbico, ajuste la intensidad del ejercicio hasta que su ritmo cardíaco se sitúe cerca del número más alto de su zona de entrenamiento.

GUÍA DE EJERCICIOS

Todo entrenamiento incluirá estas tres etapas:

Calentamiento, comience cada entrenamiento con estiramientos y ejercicios suaves entre 5 y 10 minutos. El calentamiento aumenta la temperatura del cuerpo, el ritmo cardíaco y la circulación como preparación para el ejercicio.

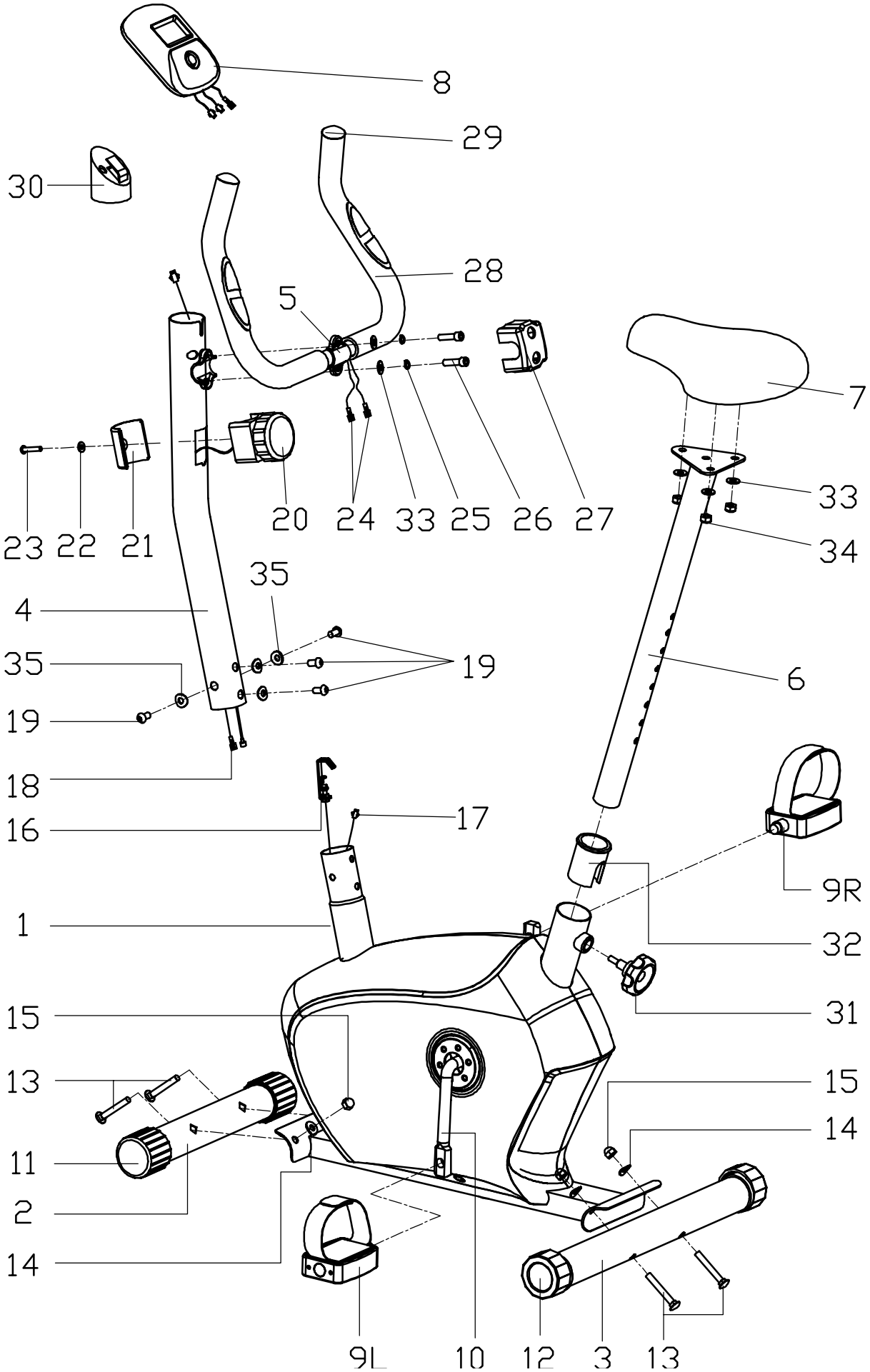
Ejercicio en la Zona de Entrenamiento, tras calentar, aumente la intensidad del ejercicio entre 20 y 30 minutos con el ritmo cardíaco en la zona de entrenamiento. Nota:Durante las primeras semanas del programa de ejercicio no mantenga el ritmo cardíaco en la zona de entrenamiento durante más de 20 minutos.

Ejercicios de Vuelta a la Normalidad, finalice el entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramientos para volver a un estado normal. Estos aumentarán la flexibilidad de sus músculos ayudándole a prevenir problemas tras el ejercicio.

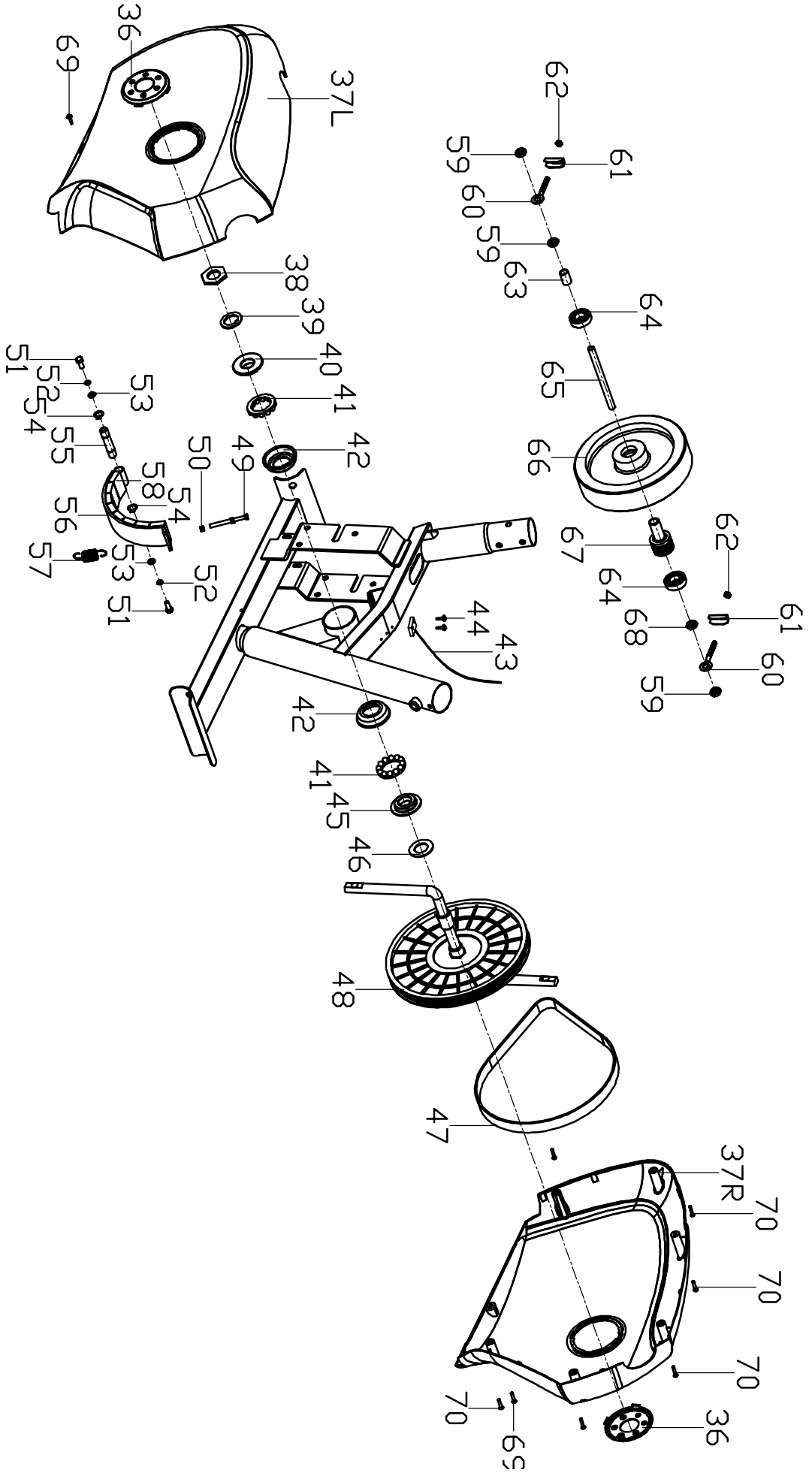
FRECUENCIA DEL EJERCICIO

Para mantener o mejorar su estado físico, realice tres sesiones de entrenamiento cada semana, con un mínimo de un día de descanso entre sesiones. Tras unos meses de ejercicio regular, puede llegar a cinco sesiones de entrenamiento por semana, si así lo desea.

DESPIECE—Nº. del Modelo. PFIVEX83413.0 parte1



DESPIECE—Nº. del Modelo. PFIVEX83413.0 parte 2



LISTADO DE PIEZAS—Nº. del Modelo PFIVEX83413.0

N°	Descripción	Cant.
1	Bastidor principal	1
2	Estabilizador delantero	1
3	Estabilizador Trasero	1
4	Poste de manillar	1
5	Manillar	1
6	Tubo del sillín	1
7	Sillín	1
8	Consola	1
9	Pedales	1 pr.
10	Pedalier	1
11	Boquilla estabilizador frontal	2
12	Boquilla estabilizador Trasero	2
13	Perno de carrocería M10x57	4
14	Arandela ondulada D10	4
15	Acoplamiento de tuerca M10	4
16	Cable inferior	1
17	Cable del sensor	1
18	Cable de prolongación	1
19	Perno Allen M8x15	4
20	Mando de ajuste de resistencia	1
21	Embellecedor del mando	1
22	Arandela plana D5	1
23	Tornillo de cabeza hexagonal M5x40	1
24	Cable del sensor del ritmo cardíaco	2
25	Arandela ondulada D8	2
26	Perno M8x30	2
27	Protector del manillar	1
28	Espuma	2
29	Boquilla	2
30	Soporte de la consola	1
31	Rueda dentada	1
32	Anillo de plástico	1
33	Arandela plana D8	5
34	Tuerca de nylon D8	3
35	Arandela ondulada D8	4

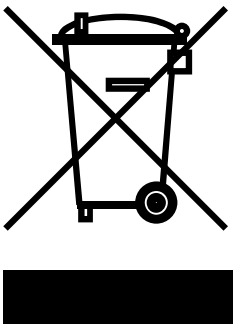
N°	Descripción	Cant.
36	Embellecedores del pedalier	2
37	Carcasas	2
38	Tuerca	1
39	Arandela	1
40	Tuerca	1
41	Rodamiento	2
42	Casquillo	2
43	Sensor	1
44	Tornillo de cabeza hexagonal ST3X10	2
45	Tuerca	1
46	Arandela Gruesa	1
47	Correa	1
48	Polea del pedalier	1
49	Tornillo hexagonal M5×L60	1
50	Tuerca hexagonal M5	2
51	Tornillo hexagonal M6×L15	2
52	Arandela ondulada D6	2
53	Arandela plana D6	2
54	Arandela ondulada	2
55	Eje de la plaza imantada	1
56	Placa imantada	1
57	Muelle	1
58	Imán	8
59	Tuerca fin hexagonal M10x1	3
60	Tornillo M6×50	2
61	Arandela en U	2
62	Tuerca hexagonal M6	2
63	Separador	1
64	Rodamiento	2
65	Eje largo de la rueda de inercia	1
66	Rueda de inercia	1
67	Eje de rodamiento	1
68	Tuerca	1
69	Tornillo	2
70	Tornillo	6

PEDIDOS DE PIEZAS DE REPUESTO

Para solicitar piezas de repuesto, consulte la portada de este manual. Para poder prestarle una mejor asistencia, tenga preparada la siguiente información antes de ponerse en contacto con nosotros:

- El número de modelo y el número de serie del producto (consulte la portada de este manual)
- El nombre del producto (ver tapa de este manual)
- El número de pieza y la descripción de la(s) pieza(s) de recambio (ver la lista de piezas y el despiece al final de este manual)

INFORMACIÓN IMPORTANTE DE RECICLAJE PARA LOS CLIENTES DE LA UE



No elimine este producto electrónico con los residuos municipales. Para proteger el medio ambiente, este producto debe reciclarse tras su vida útil, según lo estipula la ley. Utilice las instalaciones de reciclaje autorizadas para este tipo de residuos en su área. De este modo, ayudará a la conservación de los recursos naturales y mejorará los estándares europeos de protección medioambiental. Si necesita más información acerca de métodos de eliminación correctos y seguros, póngase en contacto con su ayuntamiento o el establecimiento donde adquirió este producto.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Dimensiones abierta : (L x A x H): 84 x 49 x 122 cm
Peso: 18,2 Kg

Impreso en China © 2012 Icon Health & Fitness, Inc.